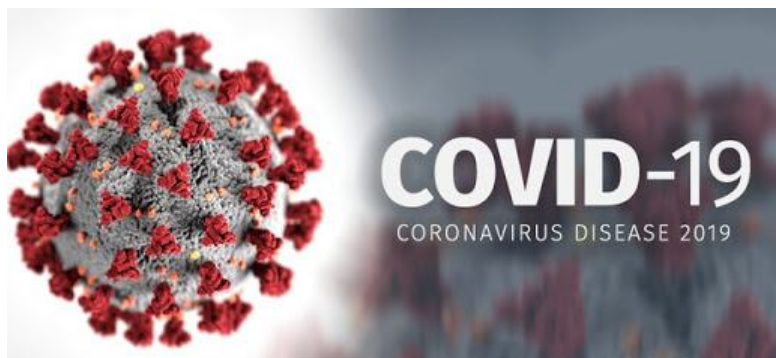


# دستورالعمل جامع پیشگیری و کنترل ویروس کووید-۱۹ (کرونا ویروس)

بهداشت حرفه ای، ایمنی و محیط زیست  
ایمنی، بهداشت حرفه ای و آتش نشانی

بهار ۱۳۹۹



## فهرست مندرجات:

۳	مقدمه
۴	هدف
۴	دامنه کاربرد
۴	افراد در معرض خطر
۵	توصیه کلی در حفظ و مراقبت از سلامت شاغلین
۶	بهداشت فردی در محل کار
۸	نحوه شستشوی دست ها
۹	نکات بهداشتی هنگام خروج از منزل
۱۰	نکات بهداشتی در هنگام استفاده از سرویس ایاب و ذهاب و سیستم حمل و نقل عمومی
۱۱	نکات بهداشتی در رختکن ها
۱۲	نکات بهداشتی در محیط کار
۱۵	نکات بهداشتی در هنگام خرید
۱۶	نکات بهداشتی در رستوران
۱۸	نکات بهداشتی هنگام استفاده از جایگاه های سوخت
۲۰	نکات بهداشتی هنگام ورود به منزل
۲۱	نکات مهم در استفاده از ضدعفونی کننده ها
۲۲	منابع

## مقدمه:

به دنبال بروز مواردی از پنومونی در فوریه 2019، در نهایت عامل این بیماری های ویروس، جدیدی تحت عنوان کروناویروس<sup>۱</sup> تشخیص داده شد و از آن پس هزاران نفر را مبتلا کرد. متأسفانه این بیماری از وهان چین که منشأ این اصلی شیوع ویروس است به نقاط دیگر جهان از جمله ایران نیز انتشار یافت. بطور کلی شناسایی راه های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در پیشگیری و کنترل آن دارد. راه های انتقال این ویروس هنوز به طور دقیق مشخص نشده است ولی به عنوان یک اصل کلی ویروس های تنفسی به طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل می گردند. براساس دانسته های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علایمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس می تواند بروز نماید و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات الریه، نارسایی کلیه و مرگ گردد. به منظور اقدام مؤثر و اطمینان از کنترل انتشار ویروس کرونای جدید (کووید-۱۹) یا به اصطلاح کرونا، در شرکت فولاد مبارکه اصفهان، کارگروهی با عنوان «پیشگیری و مقابله با ویروس کرونای جدید» با محوریت معاونت نیروی انسانی و سازماندهی، بهداشت حرفه ای، ایمنی و محیط زیست (HSE) و سایر واحدهای ذیربط تشکیل شد که به صورت مستمر دستورالعمل های روزآمد و کاربردی در صنعت فولاد را تهیه و برای اجرا، ابلاغ می نماید.

دستورالعمل حاضر به همت کارشناسان واحد بهداشت حرفه ای، ایمنی و محیط زیست تدوین شده است تا با رعایت آن در شرکت ضمن حفظ سلامتی کارکنان از انتشار این بیماری در خانواده بزرگ صنعت فولاد پیشگیری گردد و در سال جهش تولید، با حفظ چرخه تولید، در راستای اهداف تعیین شده گام برداریم.

<sup>1</sup> novel Coronavirus (2019-nCoV)

## هدف:

این دستورالعمل برای پیشگیری و کنترل مواجهه کارکنان با ویروس کرونا تهیه شده است. صرف نظر از خطرات خاص مواجهه با این ویروس، پیروی از اقدامات بهداشتی می تواند به کارگران کمک کند تا در طول سال سالم بمانند. همچنین می تواند به مدیران کمک کند تا بتوانند برای برنامه ریزی و واکنش در زمینه مقابله با این ویروس و پیشگیری از آن اقدام نمایند.

## دامنه کاربرد:

این دستورالعمل برای تمامی کارکنان گروه فولاد مبارکه اصفهان اعم از امانی و پیمانی لازم الاجرا است.

## افراد در معرض خطر

- ❖ کارکنان سالمند، شاغلین دارای بیماری زمینه ای مثل دیابت، بیماری های قلبی، بیماری تنفسی و کارکنان در مواجهه با مواد شیمیایی آسیب زننده به ریه شامل گازها و بخارات التهاب آور، افراد دچار مشکلات سیستم ایمنی
- ❖ رانندگان سرویس های ایاب و ذهاب، حمل و نقل بار(مواد اولیه و محصولات)
- ❖ کارکنان خدمات ایمنی، بهداشتی و درمانی
- ❖ کارکنان جمع آوری زباله، پسماند و یا فاضلاب
- ❖ کارکنان خدمات عمومی (آبدارخانه، رستوران، نظافت و....)

## توصیه کلی در حفظ و مراقبت از سلامت شاغلین:

- ۱- سرپرستان، روسا و مدیران بایستی در صورت بروز هرگونه علائم شبیه سرماخوردگی های فصلی در شاغلین مانند تب بالای 38 درجه سلسیوس، سرفه و گلو درد و سایر علائم تنفسی و تنگی نفس بلافاصله از ادامه کار وی خودداری نموده و ضمن اطلاع به اورژانس ۱۱۵ جهت طی دوره درمان و مراقبت های لازم ارجاع گردد.
- ۲- در صورت مشاهده علائم بیماری آنفلوانزا شامل سرفه، تنگی نفس و تب به کارکنان توصیه شود که در خانه بمانند.
- ۳- شروع بکار افراد فوق الذکر فقط با ارائه گواهی سلامت و تأیید مرکز بهداشت شرکت امکان پذیر خواهد بود.
- ۴- کاهش غلظت عامل عفونت در هوا، سطوح و اشیاء از طریق رعایت بهداشت فردی، تهویه مناسب و مطلوب، جداسازی فضا یا رعایت فاصله حداقل ۲ متر از افراد بیمار یا مشکوک، گندزدایی سطوح و اشیاء انجام گیرد.
- ۵- از حضور افرادی که با تایید مرکز بهداشت دچار بیماری های خاص می باشند و حضور آنان در شرکت برای ایشان پرمخاطره است تا اطلاع ثانوی منع شده و کارکرد ایشان از طریق امور اداری انجام گیرد.
- ۶- نظارت بر اجرای دستورالعمل حاضر با سرپرستان و روسای واحدها بوده و در صورت مشاهده عدم انطباق، حتما موارد را به واحد بهداشت حرفه ای، ایمنی و محیط زیست اعلام نمایند.

## بهداشت فردی در محل کار:

- ۱- از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر در محل کار پرهیز کنید.
- ۲- شستن مرتب دست ها با آب و صابون (طبق دستورا عمل زیر) و یا استفاده از مواد ضدعفونی کننده بر پایه الکل.
- ۳- از تجمع غیر ضرور در محیط کار پرهیز گردد.
- ۴- از خوردن غذا در محیط کار اجتناب شود.
- ۵- در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی، در منزل استراحت کرده و از ماسک با نحوه صحیح استفاده کنید و در صورت شدید شدن علائم به مراکز درمانی مراجعه انجام کنید.
- ۶- افراد بیمار، حتی الامکان تا زمان رسیدن آمبولانس یا انتقال به مراکز درمانی، در یک مکان جدا از سایرین نگه داشته شوند.
- ۷- نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس کار، ماسک، چکمه و دستکش استفاده نمایند.
- ۸- برای ثبت حضور و غیاب ترجیحا از سیستم تشخیص چهره استفاده کنید و از دستگاه های انگشتی پرهیز گردد.
- ۹- برای تماس با دکمه های آسانسور، از دستمال کاغذی استفاده نمایید.
- ۱۰- استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن (در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید)
- ۱۱- از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل و تجهیزات اتاق ها و پولپیت ها اجتناب شود.
- ۱۲- وسایل نظافت اعم از تی، جارو، پارچه نظیف و... پس از هر بار استفاده باید گندزدایی شود.
- ۱۳- استعمال دخانیات به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس ممنوع است.
- ۱۴- از خودکار، قلم، موس و کیبورد اختصاصی استفاده و یا قبل از استفاده حتما ضدعفونی گردد.

دستورالعمل جامع پیشگیری و کنترل ویروس کووید-۱۹.....

۱۵- گندزدایی مکرر سطوح، کیبورد و موس و میز کارکنان، دستگیره و درب ها که با آن تماس زیادی دارند، بایستی انجام شود.

۱۶- گندزدایی سطوح میزهای خدمت، سایت های عمومی اینترنت و پیشخوان های ارباب رجوع بایستی انجام شود.

۱۷- ضدعفونی وسایل محل کار نظیر تلفن ثابت و تلفن همراه قبل از استفاده مد نظر قرار گیرد.

۱۸- به حداقل رساندن استفاده از کاغذ به منظور جلوگیری از انتشار احتمال و استفاده از سیستم اتوماسیون اداری برای مکاتبات داخلی.

۱۹- استفاده از کارت به جای پول و اسکناس و رعایت بهداشت (استفاده از دستکش یکبار مصرف یا دستمال کاغذی) به هنگام استفاده از دستگاه های ATM و حذف فیش های کاغذی در سطح شرکت.

۲۰- ضدعفونی مکرر دستگاه های ATM بانک های مستقر در شرکت.

۲۱- رختکن ها، حمام و سرویس های بهداشتی باید هر روز در چندین نوبت ضدعفونی گردد.

## نحوه شستشوی دست ها

دست ها باید با آب گرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه به طریقه زیر شسته شوند:

۱. دست ها را مرطوب کنید،
۲. از صابون یا مایع صابون استفاده کنید،
۳. کف دست ها را خوب به هم بمالید،
۴. انگشتان را بشوئید،
۵. مچ ها را بشوئید،
۶. بین انگشتان را بشوئید،
۷. دست ها را آبکشی کنید،
۸. با دستمال کاغذی خشک کنید (استفاده از حوله یک بار مصرف نیز مورد تایید است)،
۹. شیر آب را با همان دستمال ببندید،
۱۰. دستمال را در سطل زباله درب دار بیندازید،





## نکات بهداشتی هنگام خروج از منزل:

۱. ضمن تاکید بر ماندن در خانه و عدم حضور در مکان های عمومی؛ در صورت لزوم جهت خروج از منزل و یا جهت مراجعت به محیط کار موارد زیر را مد نظر قرار دهید
۲. دستکش، محلول ضد عفونی کننده، ماسک و چندین دستمال کاغذی تمیز همراه خود داشته باشید.
۳. در هنگام حضور در اماکن عمومی فاصله دو متری از دیگران رعایت شود.
۴. از همراه داشتن کیف، ساک و موارد غیر ضرور اجتناب کنید.
۵. به هیچ عنوان به سطوح دست نزنید.
۶. در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی، در منزل استراحت کرده و از ماسک به نحوه صحیح استفاده کنید و در صورت شدید شدن علائم به مراکز درمانی مراجعه انجام کنید.
۷. به هیچ عنوان به افراد مشکوک دارای بیماری نزدیک نشوید.
۸. از دست زدن به بینی، گوش، چشم، عینک و صورت خود پرهیزید.

## نکات بهداشتی در هنگام استفاده از سرویس ایاب و ذهاب و سیستم حمل و نقل عمومی:

۱. تا حد امکان از وسایل حمل و نقل عمومی در سطح شهر استفاده نکنید.
۲. در صورت داشتن تب و سرفه مطلقاً از وسایل حمل و نقل عمومی و سرویس های ترابری استفاده نکنید.
۳. در ساعات پرتردد از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.
۴. در زمان استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی و سرویس های ترابری تا حد امکان از دستکش لاتکس یا پلاستیکی یکبار مصرف استفاده کنید.
۵. هرگز صورت خود به خصوص چشمها، بینی و دهان خود را لمس نکنید.
۶. حتماً فاصله یک تا دو متری خود را با سایر شهروندان و کارکنان رعایت کنید.
۷. هنگام عطسه و سرفه از ماسک یا دستمال کاغذی استفاده کنید.
۸. حتماً هنگام استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی و سرویس های ترابری از ماسک استفاده کنید.

## نکات بهداشتی در رختکن ها :

۱. هنگام ورود به رختکن، ابتدا دست های خود را شسته و سپس نسبت به باز کردن درب کمد اقدام نمایید.
۲. درب کمد خود را ضدعفونی کرده و یا با دستمال کاغذی باز کنید.
۳. لباس خود را تعویض نموده و سپس دست های خود را شسته و محیط رختکن را ترک کنید.
۴. از تجمع در رختکن بپرهیزید.
۵. به دستگیره داخلی در دست نزنید. اگر تنها بمانید با مچ دست کلید برق را بزنید.
۶. دستکش و ماسک مورد استفاده را درون سطل زباله درب دار در رختکن بیاندازید.
۷. به هیچ عنوان به درب سطل زباله دست نزنید.
۸. پس از اتمام شیفت کاری و جهت خروج از محل کار، و هنگام ورود به رختکن؛ موارد بالا را رعایت و در صورت امکان پس از تعویض لباس ها یتان و شستشوی مجدد دست ها به حمام بروید.
۹. در صورتی که قبل از ورود به حمام به دستگیره در دست زده اید، آن را ضدعفونی کنید.
۱۰. در صورت امکان لباس هایتان را هرروز بشویید.
۱۱. رختکن در دو نوبت باید ضدعفونی گردد.

## نکات بهداشتی در محیط کار:

۱. از اضطراب و استرس در محیط کار اجتناب کنید.
۲. از هم همه در محل کارت زنی بپرهیزید.
۳. از ماسک، دستکش و لباس کار مجزای لباس منزل استفاده کنید.
۴. استفاده از تهویه مناسب و باز گذاشتن درب ها و پنجره های سالن ها، اتاق ها و پولپیت ها.
۵. تهویه مناسب محل های کار و سرویس های بهداشتی را رعایت کنید.
۶. از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر در محل کار بپرهیز کنید.
۷. شستن مرتب دست ها با آب و صابون (طبق دستورالعمل زیر) و یا استفاده از مواد ضدعفونی کننده بر پایه الکل را مد نظر قرار دهید.
۸. از تجمع غیر ضرور در محیط کار بپرهیز گردد.
۹. از خوردن غذا و نوشیدنی های سرد در محیط کار اجتناب شود.
۱۰. در صورت امکان در محل کار با رعایت نکات بهداشتی از نوشیدنی های گرم استفاده کنید.
۱۱. برای نوشیدن آب حتما از لیوان یکبار مصرف استفاده کنید.
۱۲. از استفاده لیوان و قندان های مشترک اجتناب گردد.
۱۳. ضدعفونی یخچال ها و آبسرد کن ها را هر روز چندین نوبت انجام دهید.
۱۴. برای تماس با دکمه های آسانسور، از دستمال کاغذی استفاده نمایید.
۱۵. استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن (در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید)
۱۶. از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل و تجهیزات اتاق ها و پولپیت ها اجتناب شود.
۱۷. استعمال دخانیات به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس ممنوع است.

۱۸. در استفاده از تجهیزات و وسایلی که دیگران نیز با آن سروکار دارند حتما از دستکش استفاده کنید و همچنین قبل از استفاده از این تجهیزات آن را ضدعفونی نمایید.
۱۹. از خودکار، قلم، موس و کیبورد اختصاصی استفاده و یا قبل از استفاده حتما ضدعفونی گردد.
۲۰. گندزدایی مکرر سطوح، کیبورد و موس و میز کارکنان، دستگیره و درب ها که با آن تماس زیادی دارند، بایستی انجام شود.
۲۱. گندزدایی سطوح میزهای خدمت، سایت های عمومی اینترنت و پیشخوان های ارباب رجوع بایستی انجام شود.
۲۲. ضدعفونی وسایل محل کار نظیر تلفن ثابت و تلفن همراه قبل از استفاده مد نظر قرار گیرد.
۲۳. به حداقل رساندن استفاده از کاغذ به منظور جلوگیری از انتشار احتمال و استفاده از سیستم اتوماسیون اداری برای مکاتبات داخلی.
۲۴. از انداختن ماسک و دستکش در محل کار اجتناب و حتما این وسایل را پس از استفاده در درون سطل آشغال بیاندازید.
۲۵. تمامی جلسات غیر ضرور لغو و جلسات ضروری به صورت غیر حضوری و با ویدئوکنفرانس برگزار شود.
۲۶. تمامی ماموریت های داخلی و خارجی غیر ضرور تا اطلاع ثانوی لغو شود.
۲۷. پذیرش میهمان های داخلی و خارجی غیر کاری لغو و پذیرش میهمان های ضروری با رعایت ضوابط بهداشتی امکان پذیر است.
۲۸. حضور در سمینارها، همایش ها و نمایشگاه های غیر ضروری تا عادی شدن شرایط لغو گردد.
۲۹. سالن های ورزشی داخل شرکت به جهت کاهش انتقال ویروس، تعطیل شود.
۳۰. برگزاری دوره های آموزشی کارکنان و پیمانکاران تا برقراری شرایط عادی در شرکت لغو گردد و از آموزش های مجازی برای کارکنان استفاده شود.
۳۱. پذیرایی های غیر ضروری در تمامی جلسات و به هر نحو تا اطلاع ثانوی لغو و تعطیل می باشد.
۳۲. معاینات دوره ای و تخصصی طب کار به جهت کاهش تماس کارکنان و جلوگیری از انتشار ویروس انجام نشود.

۳۳. تامین کنندگان از حضور در شرکت و تردد بین شهری منع شده و تا اطلاع ثانوی فاکتور و اسناد مربوطه را برای دفتر اصفهان ارسال نمایند.

۳۴. تعمیرات طولانی مدت و شات دان های کلیه نواحی تولیدی تا اطلاع ثانوی متوقف گردد.

۳۵. کامیون های حامل مواد اولیه تولید در محلی خارج از شرکت تخلیه بار شده و وارد شرکت نشود.

۳۶. نسخ پزشکی پرسنل تا عادی شدن شرایط در محل شرکت اخذ نشود و برای تایید داروی بیماران خاص به دفاتر شرکت بیمه گر در خارج فولاد مبارکه مراجعه شود.

۳۷. فعالیت هایی که باعث تجمع نیرو می شود بنا به صلاحدید مدیریت های مربوطه حذف یا محدود شود.

۳۸. - نقل و انتقال خودرو بین فولاد مبارکه و سایر شرکت ها و زیر مجموعه ها از جمله مجتمع فولاد سبا لغو شود.

۳۹. در استفاده از خودروهای در اختیار واحدها، بایستی نکات بهداشتی رعایت گردد و این خودروها قبل از استفاده ضدعفونی شود.

۴۰. لازم است برای استفاده از این خودروها از دستکش لاتکس یا یکبار مصرف استفاده گردد.

۴۱. سرنشینان خودروهای داخلی باید از ماسک تنفسی استفاده کنند.

۴۲. دستگیره درب و محل تماس های داخل خودرو هر روز ضدعفونی گردد.

۴۳. توزیع خبرنامه و روزنامه توسط واحد روابط عمومی متوقف شده و اطلاع رسانی صرفا از طریق کانال های ارتباطی و شبکه های اجتماعی امکان پذیر خواهد بود.

## نکات بهداشتی در هنگام خرید:

۱. در محیط فروشگاه حتما از ماسک و دستکش استفاده کنید.
۲. از نزدیک شدن به تجمع و سایر افراد خودداری کنید. فاصله حداقل یک متر و نیم را با افراد رعایت کنید.
۳. در صف صندوق از هم فاصله بگیرید.
۴. به هیچ وجه به چشم و صورت خود دست نزنید و در داخل آرنج خود عطسه کنید.
۵. به هیچ وجه کیسه های خرید را داخل خانه نیاورید، پشت در بگذارید و پروتکل ورود را انجام دهید.
۶. تفکیک را بیرون در ورودی منزل انجام دهید.
۷. خریدهایی که قوطی، بطری و پوشش مناسب دارند را مستقیم به حمام برده و با محلول ضدعفونی یا مایع شوینده ۲۰ ثانیه بشویید.
۸. میوه ها را مستقیم درون سبک بدون ظرف یا تشتی منتقل کرده و با یک محلول مناسب یا ماده شوینده ۲۰ ثانیه بشویید.
۹. موادی که قابل شستشو نیستند حتما در جایی از منزل به مدت ۷۲ ساعت قرار داده شوند. موادی مانند گوشت و مرغ شسته و بسته بندی و برای بیش از ۷۲ ساعت در فریزر گذاشته شوند.
۱۰. دمای از بین رفتن ویروس زیر ۲۰- درجه و بالای ۶۰ درجه است، بنابراین به صرف شستن با آب داغ و قراردادن در فریزر ویروس از بین نمی رود و ۷۲ ساعت زمان لازم دارد.
۱۱. پس از اتمام انتقال، پلاستیک ها را به سطل زباله بیرون خانه بیندازید.
۱۲. مکان هایی مانند سینک ظرفشویی و حمام را پس از اتمام کار ضدعفونی کنید.
۱۳. پروتکل شستشوی دست ها را انجام دهید.

## نکات بهداشتی در رستوران :

طبق دستورالعمل واحد بهداشت حرفه ای، ایمنی و محیط زیست، از خوردن غذا در محیط کار اجتناب شود. لیکن در صورت سرو غذا در محیط کار بایستی نکات زیر مد نظر قرار گیرد.

۱. تمامی کارکنان محل رستوران بایستی قبل از ورود به رستوران چک و از سالم بودن آنان اطمینان حاصل گردد.

۲. از ورود افراد متفرقه به رستوران جلوگیری گردد.

۳. سطوح و فضاهای رستوران که در شرایط عادی دسترسی به آنها دشوار است مثل زیر دستگاه‌های پخت، گوشه‌های غیر دسترس فضای آشپزخانه و ... با آب جوش و شوینده شسته شده و خشک شود.

۴. میزها و صندلی‌ها و دستگیرها با اسپری‌های ضدعفونی کننده‌ها روزانه چندین بار پاک شود.

۵. سرویس‌های بهداشتی باید با مواد ضدعفونی کننده‌ها پاک شود.

۶. درب‌ها، دستگیره‌ها، کاسه روشویی، دستشویی با مایع دستشویی و... روزانه چندین بار استریل گردد.

۷. مواد اولیه بایستی از محل مورد اطمینان و طبق ضوابط بهداشت محیط انجام شود.

۸. رعایت بهداشت فردی پرسنل در آشپزخانه و سالن پذیرائی و بقیه فضاهای رستوران نظارت شود.

۹. تخلیه مواد غذایی و مواد اولیه هنگام ورود به شرکت بایستی طبق پروتکل وزارت بهداشت و با نظارت بهداشت محیط انجام شود.

۱۰. درب محموله و نقاط تماس کلیه خودروهای حامل مواد پروتئینی و غذایی قبل از تخلیه با نظارت ناظر مراکز طبخ و کارشناس بهداشت محیط ضدعفونی شود.

۱۱. از ظروف یکبار مصرف برای توزیع غذا و استفاده گردد.

۱۲. از قاشق و چنگال اختصاصی و یا از قاشق و چنگال یک بار مصرف استفاده شود.

۱۳. سرو نمک، فلفل، سماق و آب آشامیدنی ترجیحاً در بسته بندی های یک بار مصرف انجام گیرد.

۱۴. مواد غذایی سلف سرویس قبل از سرو باید دارای پوشش بهداشتی باشند.

۱۵. عرضه مواد غذایی روباز در تمامی مراکز طبخ و توزیع غذا ممنوع میباشد.

۱۶. مواد غذایی در بسته بندی های انفرادی عرضه شود.



۱۷. استفاده از پرسنل مخصوص به عنوان مسئول نظافت و استفاده از ماسک، دستکش، چکمه و لباس

کار در هنگام نظافت

۱۸. از پوشش یک بار مصرف برای میز غذاخوری استفاده شود و پس از هر بار استفاده تعویض گردد.

۱۹. محلول های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود.

## نکات بهداشتی هنگام استفاده از جایگاه های سوخت:

سوختگیری در شرکت بایستی توسط متصدی انجام شود و کارکنان حق سوختگیری را ندارند، لیکن موارد بهداشتی در هنگام ورود و استفاده از جایگاه سوخت به قرار زیر می باشد.

۱. تا حد امکان دفعات مراجعه به جایگاه سوخت (بنزین، گاز و یا گازوئیل) را کاهش دهید.
۲. در هر بار مراجعه به پمپ بنزین ها و یا ایستگاه های سی ان جی، سعی کنید حداکثر باک خودرو خود را پرکنید تا دفعات کمتر مجبور به مراجعه برای گرفتن سوخت شوید.
۳. حتما با خود حداقل یک عدد دستکش یکبار مصرف به همراه ببرید.
۴. اگر سوخت گیری توسط متصدی انجام می شود، هنگام ورود به محل سوخت گیری به هیچ چیز دست نزنید.
۵. اگر مجبور به سوختگیری هستید، ابتدا دستکش یکبار مصرف را بیوشید و کارت سوخت را در محل مربوطه قرار دهید.
۶. کارت را با دقت و بدون تماس دست با دستگاه وارد محل کارت خوان دستگاه کنید. حتما با دست دستکش دار اقدام به استفاده از پانل دکمه های دستگاه جهت ورود رمز کنید.
۷. از تماس مستقیم و بدون دستکش با دسته نازل در جایگاه سوخت خودداری کنید.
۸. پس از اتمام سوخت گیری، با دست دیگر، کارت سوخت را از دستگاه بردارید و در جیب بگذارید.
۹. از پرداخت نقدی هزینه سوخت خودداری کنید و از کارت بانکی استفاده نمایید.
۱۰. تا حد امکان کارت پول را به اپراتور (مسئول دریافت مبلغ سوخت) ندهید و سعی کنید خودتان شخصا کارت را در دستگاه اخذ وجه سوخت بکشید. سپس از اپراتور بخواهید که رمز شما را وارد کند و یا خودتان با دست دستکش دار رمز کارت خودتان را وارد کنید.
۱۱. در نهایت دستکش را طوری از دستتان خارج کنید که هیچ جای بدنتان با قسمت رویی دستکش که در تماس با دستگاه و یا نازل قرار گرفته است، تماس پیدا نکند.
۱۲. بلافاصله دستکش را در اولین سطل زباله نزدیک خودتان (ترجیحا سربسته) بیندازید.
۱۳. از هر دستکش یکبار مصرف فقط یکبار استفاده کنید.

۱۴. در صورتی که ضرورتی پیش آمد که به پمپ بنزین بروید و دستکش همراهتان نبود، حتما دقت کنید و یک دستمال کاغذی به دور انگشتان بپیچید؛ به طوریکه انگشتان شما با پانل دکمه‌های دستگاه تماس پیدا نکند و سپس دستمال کاغذی را بلافاصله در اولین سطل زباله نزدیک خودتان (ترجیحا سربسته) بیندازید.

۱۵. -اگر دستکش همراهتان نبود حتما دقت کنید برای برداشتن نازل سوخت‌گیری نیز از یک دستمال کاغذی استفاده کنید.

۱۶. - در طول حضور در پمپ بنزین و بعد از آن به هیچ وجه صورت خودتان را لمس نکنید.

۱۷. - در اولین فرصت ممکن بعد از اتمام سوخت‌گیری دست خود را حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید.

## نکات بهداشتی هنگام ورود به منزل:

پس از اتمام شیفت کاری و یا پس از انجام فعالیت های ضروری خارج از خانه و برای مراجعت به منزل موارد ذیل را رعایت نمایید.

۱. زنگ درب منزل را با دستان بدون دستکش لمس نکنید. همچنین کلید درب منزل را پس از استفاده در جیب قرار ندهید تا ضدعفونی گردد.
۲. دستگیره خارجی و داخلی درب منزل بایستی روزانه ضدعفونی شود.
۳. قبل از ورود به منزل کفش های خود را از پای درآوردید.
۴. حتی الامکان یک پادری جلو درب منزل آغشته به مواد ضدعفونی وجود داشته باشد تا کفش ها ضدعفونی شود.
۵. هنگام ورود به منزل، ابتدا دست های خود را شسته و سپس نسبت تعویض لباس ها اقدام گردد.
۶. لباس خارج از منزل در کمد مجزا نگهداری شود.
۷. درب کمد لباس را ضدعفونی کرده و یا با دستمال کاغذی باز کنید.
۸. لباس خود را تعویض نموده و سپس دست های خود را شستشو نمایید و لباس منزل را بپوشید.
۹. دستکش و ماسک مورد استفاده را درون سطل زباله درب دار بیاندازید.
۱۰. به هیچ عنوان به درب سطل زباله دست نزنید.
۱۱. وسایل شخصی از قبیل ساعت مچی، دست بند، کیف و... را ضدعفونی نمایید.

## نکات مهم در استفاده از ضدعفونی کننده ها:

۱. قبل از استفاده از مواد ضدعفونی کننده، حتما برچسب آن را با دقت مطالعه نمایید.
۲. از ترکیب مواد ضدعفونی کننده بویژه آب ژاول و الکل بپرهیزید.
۳. پس از استفاده مواد ضدعفونی کننده به سطوح اجازه دهید با گذشت زمان خشک شود یا حداقل ۱ دقیقه بعد آن را پاک کنید.
۴. الکل متانول یا الکل صنعتی به هیچ عنوان ارزش ضدعفونی کنندگی نداشته و استفاده از آن منجر به آسیب‌های کلیوی و پوستی شدید می‌شود.
۵. مواد گندزدای سطوح همچون آب ژاول می‌تواند پوست، چشم و ریه‌ها را تحریک کند و به آنها آسیب برساند، لذا از تماس مستقیم آنها با دست پرهیز کنید. توجه داشته باشید آب ژاول ماده‌ای سمی است و نباید آن را در محیط‌های بسته به کار برد.
۶. باز کردن درب‌ها و پنجره‌ها برای تهویه مناسب محل کار ضروری است به همین دلیل حتما هنگام کار با مواد ضد عفونی کننده باید تهویه مناسب را فراهم کنید.
۷. باید از به کار بردن آب ژاول با ترکیبات دیگر به خصوص به همراه جوهر نمک و موادی مثل آن جدا خودداری کرد زیرا باعث رها شدن گاز سمی و کشنده کلر می‌شود که می‌تواند تهدید جدید برای سلامت فرد باشد.
۸. مواد گندزدا را با برچسب مناسب و در ظروف خاص و مشخص نگهداری کنید و مراقبت‌ها و آموزش‌های لازم در رابطه با عدم دسترسی کارکنان به مواد گندزدا انجام دهید.
۹. در صورتی که می‌خواهید محلول گندزدا را به غلظت مناسب برسانید به هیچ عنوان از آب گرم استفاده نکنید چراکه آب گرم باعث تشدید واکنش کلر و رها سازی ماده گندزدا می‌شود.
۱۰. نکات ایمنی در خصوص استفاده مواد ضدعفونی کننده سطوح را رعایت نمایید.

## منابع:

- راهنمای پیشگیری و کنترل کووید-۱۹ (کرونا ویروس) در محیط های کاری (اداری و صنعتی)، مرکز سلامت محیط و کار، نسخه دوم، اسفند ۹۸
- راهنمای راه های پیشگیری از ابتلا به کرونا ویروس: آموزش عمومی کارگران و کارفرمایان، مرکز سلامت محیط و کار، نسخه اول، اسفند ۹۸
- پیشگیری و کنترل کوید - ۱۹ (کرونا ویروس) در محیط کار: راهنمای عمومی، مرکز سلامت محیط و کار، نسخه اول، اسفند ۹۸
- راهنمای پیشگیری و کنترل ویروس کرونا در محیط کار، مرکز سلامت محیط و کار، نسخه اول، بهمن ۹۸